

2014 Nutrition Bulletin

A.R. Leeds 检阅 – 配方饮食: 基于证据, 一个全新体重管理的方式 (DOI: 10.1111/nbu.12098)
Nutrition Bulletin 2014. **39**. 238-246

1) 极低卡路里配方饮食 (VLCDs) (800 kcal/day) 和低卡路里配方饮食 (LCDs) (800–1200 kcal/day) 以液状形式提供食物 (如汤和奶昔) 经已在英国约 30 年。

2) 配方饮食通过大量减少卡路里能量的摄取来达到减重的效果。与传统饮食比较, 一般上只能减少一天 500 至 600 的卡路里。配方饮食可提供每天 400 至 1200 的卡路里, 同时可以配搭配方饮食与传统食物一起使用。

3) 低于每天 1000 卡路里的传统饮食无法提供每天人体所需的营养, 于是配方饮食的原则就是通过特定数量 (一般为 3 份或 4 份) 提供 100% 的膳食营养素参考值 (DRV)。

4) 考量到证据显示肥胖人群面对营养缺乏的现象, 配方饮食的优点是减重并同时提升人体营养价值。

5) 极低卡路里配方饮食将会提高血酮, 它会减少大部份人的饥饿感, 效果是通过调解 ghrelin 饥饿荷尔蒙 (Sumithran *et al.* 2013)。在较高的卡路里摄取量, 血酮就会降低。所提供的蛋白质份量也达到新成代谢的需要和减少瘦肉的流失。

检阅总结:

随着因肥胖而引发的疾病和趋势的改变, 因此更需要寻找更多元的体重管理选择。越来越多人
的减重与体重维持无法通过传统的饮食方式而获得改善。

1) 配方饮食配合教育与支持计划是可以有效的减重, 并维持减去 10% 的体重, 同时有效维持以下疾病减重后的健康改善好处: 骨性关节炎, 睡眠呼吸暂停症和牛皮癣。

2) 减 10 – 20 公斤可改善疾病症状和新成代谢数据。(如血压, 血脂, 血糖)

3) 4 年成功体重维持的证明, 维持减去 10% 的体重。

4) 确认安全, 瘦肉的流失比预期的少, 但使用 VLCD 有可能提升胆结石的风险, 痛风也可能发生。

5) 血压可能会在减重开始后快速降低, 因此需姿势型低血压和定时测量血压, 药物需适时调整, 尤其是年长者。

6) 身体营养状况须进一步的研究调查, 尤其是患有骨性关节炎的年长者, 他们的骨骼健康状况获得良好的维持。

7) 配方饮食减重法还未被广泛的使用。但是, 现已有足够的刊登发表的医学研究报告以证明配方饮食减重法对糖尿病, 睡眠呼吸暂停症, 骨性关节炎与牛皮癣, 有治疗性的效果。